Merci

Vous venez de faire l'acquisition d'un appareil Bluetens et nous vous en remercions. Bluetens est un appareil médical et vous trouverez dans ce manuel toutes les informations nécessaires pour en faire bon usage. Pour obtenir toute aide complémentaire ou simplement nous donner votre avis vous pouvez nous contacter à cette adresse : *service@bluetens.com*.

Sommaire

Qu'est-ce que Bluetens ? 3
Consignes de sécurité 4
Configuration minimale requise 5
Votre Bluetens 7
L'application Bluetens 11
Caractéristiques 17
Garantie 18

Qu'est ce que Bluetens ?

Bluetens est un dispositif médical basé sur la technologie de l'électrostimulation. Il vous donne accès à des traitements sur-mesure, créés par des professionnels de la santé et qui ont pour but d'améliorer votre quotidien.
Ainsi, en laissant le contrôle à Bluetens, vous pouvez dès lors choisir de faire travailler vos muscles pour une récupération à la suite d'une blessure, pour un renforcement ou une tonification à la suite ou pendant un effort physique, pour soulager une douleur ou bien pour une relaxation en profondeur à n'importe quel moment.

Consignes de sécurité

Contre-indications

Il est interdit à des personnes équipées d'un pacemaker ou sujettes à l'épilepsie d'utiliser un Bluetens. L'utilisation est également fortement déconseillée aux femmes enceintes, et aux personnes présentant une hernie ou une éventration.

Evitez les zones autour du cœur pour les personnes à fragilité cardiaque et n'utilisez pas Bluetens si vous avez :

- Des implants ou prothèses métalliques dans le corps.
- Des irrégularités du cœur ou maladies cardiaques.
- Du diabète (trouble de la sensibilité).
- Des troubles graves de la circulation sanguine dans les membres inférieurs.

Important !

Ne pas utiliser Bluetens dans l'eau ou dans une atmosphère humide (sauna, balnéothérapie, hammam, etc.).

Il est interdit de placer les électrodes sur la région sino-carotidienne (à l'avant du cou), transcérébrale (à travers la tête) ou transthoraxale (à travers la cage thoracique), afin de ne pas vous tromper, veillez à suivre les conseils de placement des électrodes, ils sont établis par des professionnels de la santé et correspondent aux zones du corps où le Bluetens sera le plus efficace.

Mesures de securité

- Ne pas utiliser le Bluetens à moins d'un mètre d'appareils à ondes courtes médicales ou à micro-ondes, car cela pourrait modifier le courant généré par l'appareil.
- Utiliser uniquement le câble électrodes fourni par Bluetens.
- Pendant la séance, ne pas déconnecter le câble électrodes temps que le Bluetens est sous tension. L'appareil doit préalablement être mis hors tension.
- Ne jamais décoller les électrodes sans que le Bluetens ne soit à l'arrêt.
- Ne jamais connecter le câble électrodes sur une source d'alimentation externe, ceci entraînerait un risque d'électrocution.
- N'utiliser aucun câble électrodes endommagé ou défectueux.
- Toujours utiliser le câble USB fourni par Bluetens pour recharger l'appareil.
- Ne jamais utiliser le Bluetens ou le câble USB s'il est endommagé.

• Tenir le Bluetens et ses accessoires hors de la portée des enfants.

• Ne laisser aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) pénétrer dans le Bluetens.

• Ne pas utiliser Bluetens pendant que vous conduisez.

• Ne recharger jamais le Bluetens pendant son utilisation, une pièce coulissante (le slider) empêche la simultanéité de la recharge et de l'utilisation, sous aucun prétexte vous ne devez l'enlever, c'est une protection supplémentaire.

• En cas de doute n'hésitez pas à consulter l'avis d'un médecin.

Configuration minimale requise

Module bluetooth

Votre Bluetens a besoin d'un smartphone compatible Bluetooth 4.0 pour être utilisé.

Appareil Apple

iPhone 4s ou plus, iPad 3 ou plus, iPad Air et iPad Mini, iPod Touch 5 et plus.

Appareil Android

Samsung Galaxy SIII, Samsung Galaxy Mega, Samsung Galaxy J, Samsung Galaxy Core, Samsung Galaxy Ace Style, Samsung Galaxy Note 2 et plus, Samsung Galaxy Tab 4 et Pro, Motorola Droid Mini - Ultra - Maxx - Razr HD - HD Maxx - M, Moto E, G (4,3 et +) et X, LG Optimus L35 et plus, LG G2 et plus, LG LG Vol, LG F70, LG G Pad (4.4.2), LG VU 3.0, Sony XPERIA Z2, XPERIA T2 ULTRA, XPERIA M2, XPERIA E1, XPERIA Z1 COMPACT (4.3 +), XPERIA Z1S (4.3 +), XPERIA Z1F (4.3 +), XPERIA Z1 (4.3 +), XPERIA Z (4.3 +), XPERIA ZL (4.3 +), XPERIA SP (4.3 +), XPERIA ZR (4.3 +), XPERIA Z ULTRA (4.3 +), XPERIA T (4.3 +), XPERIA TX (4.3 +), XPERIA VL (4.3 +), XPERIA V (4.3 +), XPERIA AX (4.3 +), Sony XPERIA Tablet Z et Z2, Google Nexus 4 et plus,Pantech VEGA IRON 2, VEGA SECRET NOTE (4.3 +), VEGA SECRET UP (4.4.2), VEGA LTE-A (4.4.2), Huawei HONOR 3X (4.4.2+), HONOR 3C (3G) (4.3+), HONOR 3C (4G), HONOR 6, ASCEND G6 (4.3 +), ASCEND P7 (SOPHIA), HTC Desire 516 et plus, HTC evo 4G LTE, HTC Droid DNA, HTC One. 3

Remarque : L'application actuelle Bluetens fait moins de 20 Mo.

Version d'OS ou système d'exploitation de votre téléphone

Afin de vous assurer que votre système d'exploitation est compatible avec Bluetens :

Sur iOS

Bluetens est compatible avec iOS version 7 et au-delà.

Allez dans Réglages / Informations et descendez jusque l'intitulé Version.

Sur Android

Bluetens est compatible avec Android 4.3 et au-delà

Allez dans Paramètres / système / à propos du téléphone et regarder l'intitulé version Android.

Conseil : Si vous avez le moindre doute sur la compatibilité de votre appareil n'hésitez pas à nous contacter sur *service@bluetens.com*

Votre Bluetens

Les avantages du Bluetens

Son efficacité, Bluetens est un dispositif médical. Il est développé et utilisé par des professionnels du sport et de la santé, pour vous.

Sa taille et son poids (6 cm x 4 cm et 25 grs), en comparaison une carte de crédit mesure plus de 8,5 cm x 5 cm.

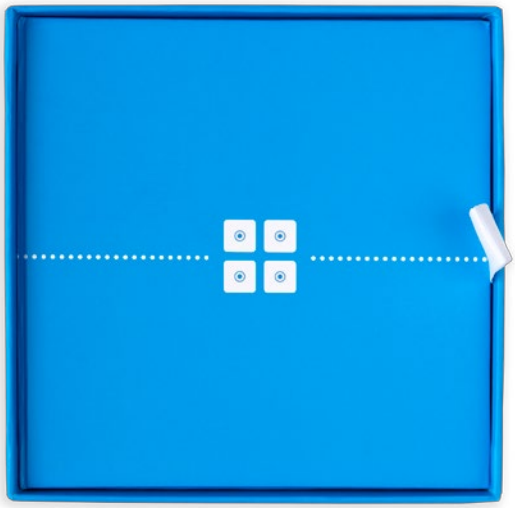
Son autonomie, une heure de recharge vous offre 4 à 5 heures de traitement.

Sa technologie, il fonctionne en Bluetooth 4.0 (BLE), la dernière technologie de communication sans fil.

Sa simplicité, il ne comporte qu'un bouton et une molette pour contrôler l'intensité, tout est géré sur l'écran de votre Smartphone par le biais de l'application.

Son ergonomie, Bluetens peut être utilisé par tout le monde sans limite d'âge car il est très simple d'utilisation.

Contenu de la boite



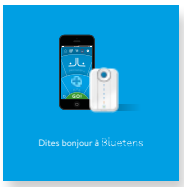
1.

1. Le Bluetens est l'unité principale de votre bien-être, c'est le générateur.

2.

2. Ce câble se branche dans le Bluetens d'un côté et aux électrodes de l'autre grâce à un système « snap » (bouton pressoir). Les connecteurs se clipsent aux électrodes.

3. Ce câble doit être utilisé pour recharger le Bluetens. Il doit être branché d'un côté dans le port USB d'un chargeur ou d'un ordinateur, de l'autre dans le port micro USB du Bluetens pendant toute la durée du chargement.

4. 

4. Un manuel utilisateur simplifié est livré dans la boîte, il vous permet de vous familiariser rapidement avec votre Bluetens.

5.

5. Une pochette étanche est fournie avec votre Bluetens, cette pochette vous permet de transporter votre Bluetens, ses câbles et ses électrodes en toute sécurité à l'abri de toute projection de liquide.

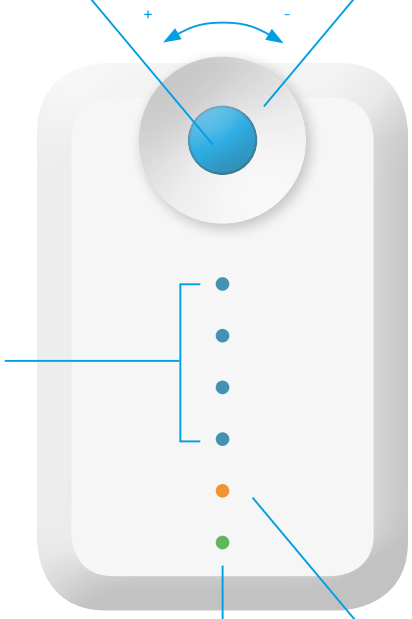
6.

6. Trois jeux de quatre électrodes sont inclus dans votre pack Bluetens, elles doivent être toutes branchées au câble électrodes et positionnées sur la peau.
Conseil : pour en savoir plus sur vos electrodes.

Le Bluetens

1. Bouton On/Off : ce bouton permet d'allumer et d'éteindre le Bluetens.

2. Molette de réglage de l'intensité : elle vous permet d'augmenter ou de réduire l'intensité du programme. Augmentez en tournant vers la gauche et réduisez l'intensité en tournant vers la droite. L'intensité augmente par pallier de 1 jusqu'au niveau maximum de 60. En tournant vers la droite vous allez réduire l'intensité de 1 jusqu'au niveau minimum de 0.

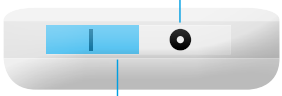


3. Témoins d'intensité du programme : Le premier indicateur s'allume lorsqu'un programme est lancé depuis l'application. Lorsque le Bluetens est utilisé en mode autonome (sans smartphone) le premier indicateur s'allume lorsque le programme par défaut commence.
Tous les 15 niveaux d'intensité un indicateur bleu va s'allumer, ainsi vous verrez :

- 1 témoin du niveau 0 au 15
- 2 témoins du niveau 16 au 30
- 3 témoins du niveau 31 au 45
- 4 témoins du niveau 46 au 60

4. Témoin de charge : lorsque votre Bluetens a moins de 20% de batterie, son témoin de charge va se mettre à clignoter. Lorsque vous le rechargez, le témoin de charge ne clignote plus et reste fixe jusqu'à ce que la batterie soit entièrement rechargée, dès lors le témoin de charge s'éteint.

5. Témoin de mise sous tension : une simple pression sur le bouton On/Off et le témoin se colore en vert. Une seconde pression et le témoin s'éteint.



6. Prise câble électrodes : entrée du câble électrodes.

7. Le slider est une protection afin de ne pas recharger et utiliser le Bluetens en même temps, vous le faites glisser soit en mode chargement soit en mode fonctionnement.

8. Prise micro USB : entrée du câble USB.

9. Bouton reset : ce bouton rétablit la configuration d'usine du Bluetens.

L'Application Bluetens

Téléchargement

Assurez-vous que vous avez suffisamment de batterie sur votre téléphone pour télécharger l'application et lancez le téléchargement en fonction de votre téléphone mobile.

Sous iOS, cette application se trouve dans l'Appstore sous l'intitulé Bluetens. Vous pouvez également cliquer directement sur le lien suivant qui vous amènera sur la page de téléchargement ou scannez le QR code ci-dessous.

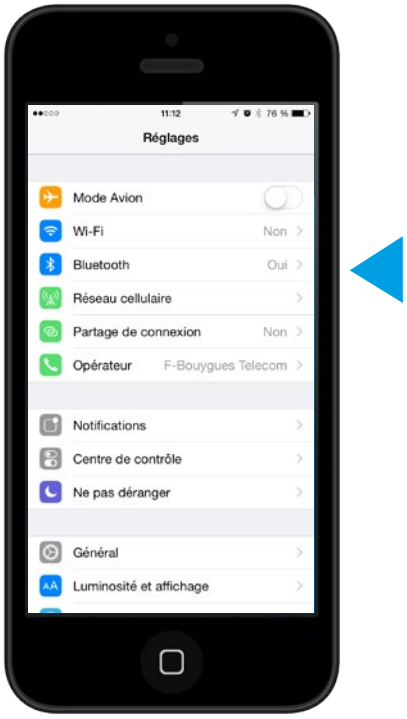
Sous Android, cette application se trouve dans le Play Store sous l'intitulé Bluetens. Vous pouvez également cliquer directement sur le lien suivant qui vous amènera sur la page de téléchargement ou scannez le QR code ci-dessous.

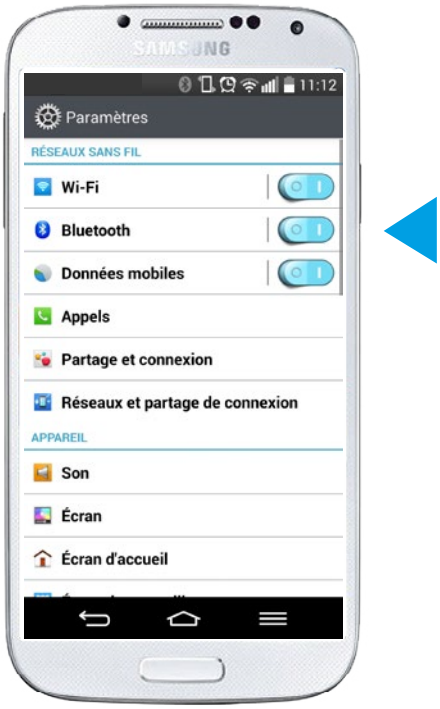
Conseil : L'application Bluetens est souvent mise à jour avec de nouveaux programmes et de nouvelles fonctionnalités, n'hésitez pas à la mettre à jour.

Utilisation

Activation Du Bluetooth

Assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée, sur les derniers modèles de téléphone, cette activation est automatique dès qu'un appareil Bluetooth essaie de se connecter (on parle d'appairage Bluetooth). Il faut parfois activer manuellement le bluetooth, pour ce faire suivez ces explications :





Sur iOS

Allez dans Réglages / Bluetooth.

Sur Android

Allez dans Paramètres / Bluetooth.

Première utilisation

Lancez l'application Bluetens

Visionnez le tutoriel.

Lors de votre première utilisation, un tutoriel vous est proposé. Ce tutoriel reprend de manière succincte les différentes étapes de fonctionnement de votre Bluetens afin de vous assurer une utilisation en toute sécurité.

Lors des séances suivantes, vous passerez directement sur le menu principal.

Sélection du programme

Sélectionnez votre programme.

La première étape consiste à définir la zone et l'effet que vous recherchez. Les zones suivantes vous sont proposées :

- Bras
- Coude
- Avant-Bras
- Poignet
- Épaules
- Haut du dos
- Dos
- Bas du dos
- Ventre
- Fesses
- Cuisses
- Genou
- Mollet
- Cheville
- Pied

Faites tourner la roue jusqu'à sélectionner la partie du corps désirée puis faites de même pour l'effet recherché.

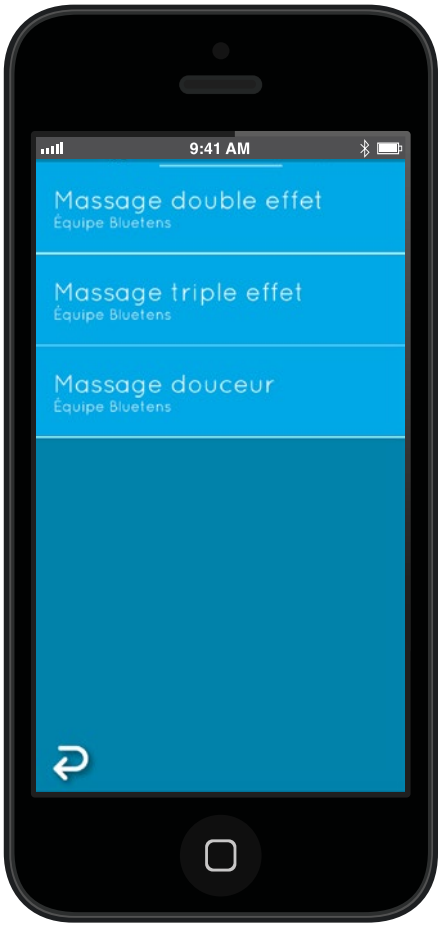
Soin : pour un soin de kinésithérapie visant à amplifier un travail de rééducation en cours ou bien permettant un effet antidouleur rapide.

Relaxation : pour un soin de type massage relaxant et apaisant les tensions musculaires.

Fitness : pour un soin excito-moteur permettant la création de fibres musculaires.

Puis appuyez sur « GO ».

Choisissez votre programme



Accédez à la liste des programmes

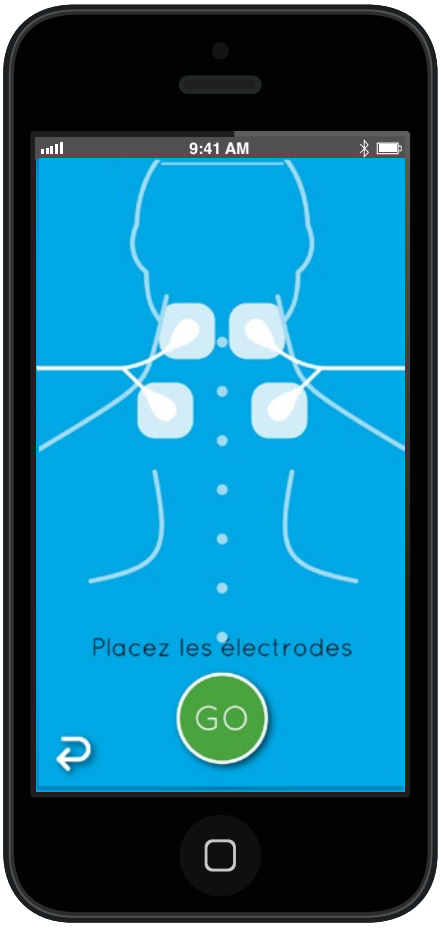
Cliquez sur le programme et accédez à son descriptif :

- Les symptômes
- L'effet ressenti
- L'effet sur votre corps

Conseil : Les programmes intitulés Equipe Bluetens ont été créés par notre équipe médicale tous masseurs kinésithérapeutes français diplômés d'État et exerçant à minima en clinique et en cabinet.

Appuyez sur le bouton « lancer le programme » afin d'accéder au conseil de positionnement des électrodes.

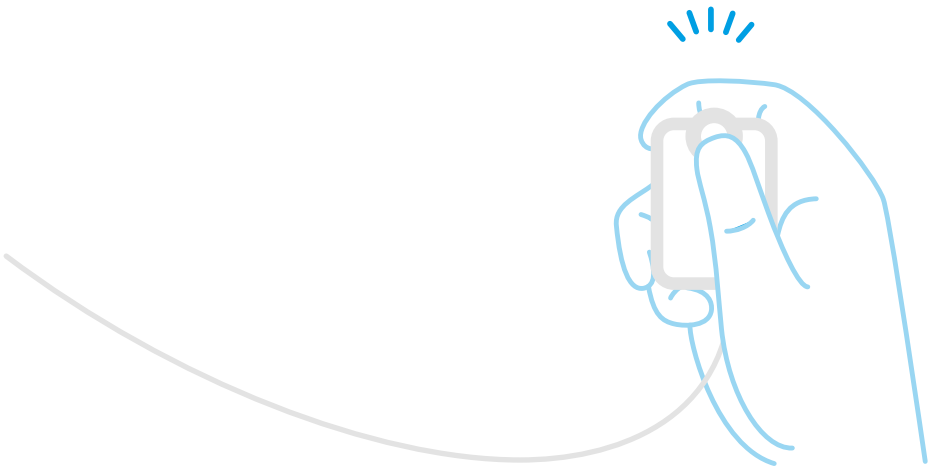
Placez les électrodes



Placement des électrodes

1. Placez les électrodes comme sur le dessin.
2. Assurez-vous de placer les 4 électrodes sur votre peau, le Bluetens ne fonctionne que si les 4 électrodes sont connectées

Allumez votre Bluetens



1. Allumez le Bluetens en appuyant sur le bouton « ON » lorsque l'application vous le demande.

2. Le Bluetens se connecte automatiquement à votre smartphone et le programme se lance au bout de quelques secondes.

Attention : Assurez-vous que le Bluetens est éteint pendant le placement des électrodes et n'allumez le Bluetens que lorsque l'application vous le demande.

Pendant le programme

1. Réglez l'intensité sur l'application ou grâce à la molette du Bluetens.

Conseil : Le principal élément du réglage de l'intensité est le confort. Votre séance ne doit en aucun cas être douloureuse mais vous devez en ressentir l'effet. Ajustez l'intensité jusqu'à obtenir un effet que vous trouvez personnellement confortable et efficace.

Arrêt du programme

1. Appuyez sur le bouton « Stop » si vous souhaitez changer ou arrêter le programme ce qui vous ramènera au menu principal.

Fin du programme

1. Un message vous indique la fin du programme.

2. Eteignez le Bluetens avant d'enlever les électrodes.

3. Replacez les électrodes sur la bonne face du film plastique et remettez-les à l'intérieur du sac scellé.

Caractéristiques

Icone batterie : cet indicateur affiche le niveau de charge de la batterie.

Icone retour : une pression sur ce bouton vous fait revenir à la page précédente (iOS).

Caractéristiques techniques

- Design compact
- Mode double fonction (Bluetooth / autonome)
- Contrôle des programmes par smartphone compatible
- Bluetooth 4.0 (BLE)
- Compatible Android 4.3 et au-delà, iOS 7 et au-delà
- Batterie Lithium-ion rechargeable par USB intégré
- Réglage de l'intensité sur l'appareil
- Appareil certifié médical
- Câbles électrodes et USB inclus
- Trois jeux d'électrodes réutilisables compris

Spécifications

- Poids 25 grammes
- Batterie 3.7V 400mAH
- Voltage 0-70V (charge à 500Ω)
- Fréquence 1Hz-1200Hz
- Courant de sortie Maximum 300mA (pic), moyenne de 20 mA
- Tension de sortie Maximum 100V (sans charge), 65V avec charge
- USB (en charge) 5V 1000mA, 5.0W

Recommandations

- Température de stockage et de transport 10°C / 45°C
- Taux d'humidité de stockage et de transport 25% / 80%

Garantie

Bluetens est garanti deux ans, cette garantie ne couvre pas les dommages causés par un mauvais entretien ou une utilisation non conforme à la documentation, un accident (un choc, un incendie, du liquide), des modifications, des réparations, un usage abusif ou l'usure normale. Ne seront couverts que les défauts matériels ou de fabrication. Cette garantie couvre uniquement les produits achetés directement auprès de Bluetens ou d'un détaillant agréé par Bluetens.

Durée de la garantie

Votre produit est garanti deux ans à compter de la date d'achat, la batterie bénéficie d'une garantie de six mois.

Ce qui n'est pas couvert par la garantie

Les câbles et accessoires livrés dans la boîte Bluetens ne bénéficient pas de cette garantie.

Bluetens à votre service

En cas de défaut couvert par la garantie, Bluetens vous enverra un bon de retour et prendra en charge la réparation ou l'échange de votre appareil ainsi que son renvoi.

Comment obtenir une assistance apres-vente ?

Vous pouvez joindre à tout moment notre Service Client à l'adresse suivante : *service@bluetens.com*, un membre de l'équipe sera dédié à la recherche d'une solution.